

# 「健康づくり」イベント開催のご案内



心と体をRe-sortするウェルネスアクティビティを楽しもう！

ディステーションリゾートでフィットネスジムやプールを体験しよう！

体組成計で体成分を測定して、体の状態を詳しく調べよう！

※人体の構成成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)を測定・分析します。

ご希望で  
トレーナー・  
インストラクターの  
指導が受けられます。



トレーナー：工藤氏



インストラクター：智菜美さん

- ご参加は、会員事業所の方がお一人いれば1グループ4名まで申込可能です。
- フィットネスジム・屋内プール・屋外プール・ビーチ等がご利用いただけます。
- ご希望のアクティビティーに適したスポーツウェアや水着などをご用意下さい。

ファミリーやカップルでの申込もOK

開催  
日時

① 2018.10/6(土) ② 2018.10/20(土)

■受付開始/12:30 ■施設利用時間/13:00~17:00

- ①体組成計の測定 13:00~、15:00~
- ②フィットネスマシンの効果的活用方法指導 14:00~、16:00~

定員  
20名

駐車場  
あり

開催場所

ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄 沖縄県国頭郡恩納村瀬良垣1108番地

お申込先：下記の申込書に所要事項を記入のうえ、FAXまたはEメールにてお申し込みください。

お問合せ：TEL 098-861-2681 FAX 098-861-2682

E-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp

体組成計

体脂肪量や  
筋肉量等が  
わかります！



## 「健康づくり」イベント参加申込書

※ 参加希望日をご確認のうえ、□に✓印をつけてください。

参加日 ☐ ① 2018.10/6(土)

☐ ② 2018.10/20(土)

事業所名

参加者名

年齢( )

年齢( )

年齢( )

年齢( )

ご連絡先(職場・自宅)

TEL( )

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、当講習会の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。



一般財団法人 沖縄県社会保険協会

〒900-0031 沖縄県那覇市若狭1-3-2[タカダ若狭ビル501号]  
TEL:098-861-2681 FAX:098-861-2682 e-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp

# 職場の健康づくりをお手伝いします!

～沖縄県社会保険協会では、  
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、  
健康づくりの支援事業を行っています～

## 健康づくり講師の派遣

保健・栄養・運動など、それぞれの専門スタッフが、あなたの職場に伺います。  
職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください!

### 【講演内容:例】

#### 保健師

- ・生活習慣病の予防講習
- ・健康相談  
(血圧・体脂肪等測定)

#### 管理栄養士

- ・食事と健康
- ・ヘルシー献立のたて方  
(食事ダイエット法)

#### 健康運動指導士

- ・健康体操  
(腰痛・肩こり予防)
- ・すぐ出来るストレッチ

#### その他専門家

- ・セクハラ、パワハラ
- ・メンタルヘルス
- ・ソーシャルワーク

- ★内容はご要望に応じて対応させていただきます。お気軽にご相談ください。
- ★講師の確保・調整のため、**一ヶ月前まで**にお申し込みください。
- ★受講者は、20名様以上でお願いします。

〈実施対象⇒当協会会員事業所〉

健康づくりを  
職場でも  
はじめてみよう!

## 健康づくりに関する費用は無料です!!

## 健康づくりDVDの無料貸出

沖縄県社会保険協会では、職場の皆様の健康づくりの啓発に使用されるよう、  
健康づくりに関するDVDを無料で貸出しております。

DVD  
内容の  
一例

- ・ウォーキング、ジョギング
- ・睡眠と健康
- ・メンタルヘルス、ストレス
- ・生活習慣の見直し 等々

- ★上映時間: 約30分程度
- ★借用時間: 1週間程度  
(詳細はHPをご参照ください)

HP



事業案内



健康づくり事業



こちらのQRからでも  
アクセスできます



詳しくはWEBで! 沖縄県社会保険協会

検索



一般財団法人 沖縄県社会保険協会

〒900-0031 沖縄県那覇市若狭1-3-2 [タカダ若狭ビル501号]  
TEL: 098-861-2681 FAX: 098-861-2682 e-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp